ATENÇÃO! ESSA É UMA EDIÇÃO NÃO FINALIZADA!

CENTRO DE TREINAMENTO

Guia de crescimento pessoal masculino.
Modulo 04
Físico

Versão 1. Revisão 0

Centro de Treinamento Homens Honrados
http://ct.homenshonrados.com/
http://www.homenshonrados.com/forum/viewforum.php?f=15

Esse material é GRATUITO e NÂO PODE SER VENDIDO!

Sobre o Programa;

O programa é dividido em 10 Módulos.

1-A Real Face dos relacionamentos
2- Emocional
3- Social
*4- **Físico***
5- Verbal/Postural
6- Politico
7- Material e Financeiro
8- Relacionamentos
9- Mental/Intelectual
10- Sexual/Sedução

Acompanhe o fórum e o site, e pegue a versão mais atualizada desse modulo.

Links Importantes!

Centro de Treinamento Homens Honrados
http://ct.homenshonrados.com/

Fórum HomensHonrados
http://www.homenshonrados.com/forum/index.php

Blog MGHB
http://mghb.homenshonrados.com/

Blog Canal do Bufalo
http://canaldobufalo.galacta.org/

Sobre os textos.

Esse Guia é uma COMPILAÇÃO de diversos textos de vários autores diferentes.

Pensado de forma a introduzir um estudo sobre a mente feminina e o auto desenvolvimento masculino.

Agradecemos aos Blogs parceiros, e aos colaboradores que apoiam o site e o fórum HomensHonrados.com por ceder grande parte dos textos presentes nesse modulo.

Os textos foram livremente adaptados para uma melhor compreensão.
Os textos originais e os autores estão direcionados na seção "Créditos".

Criticas, sugestão, observações sobre o guia?!

Os módulos são feitos de forma colaborativa dentro do fórum HomensHonrados.com

Logo, gostaríamos de saber a sua opinião sobre, entre no nosso fórum e de sua opinião.

Você também pode recomendar textos, sugerir alterações, dar sugestões, etc.

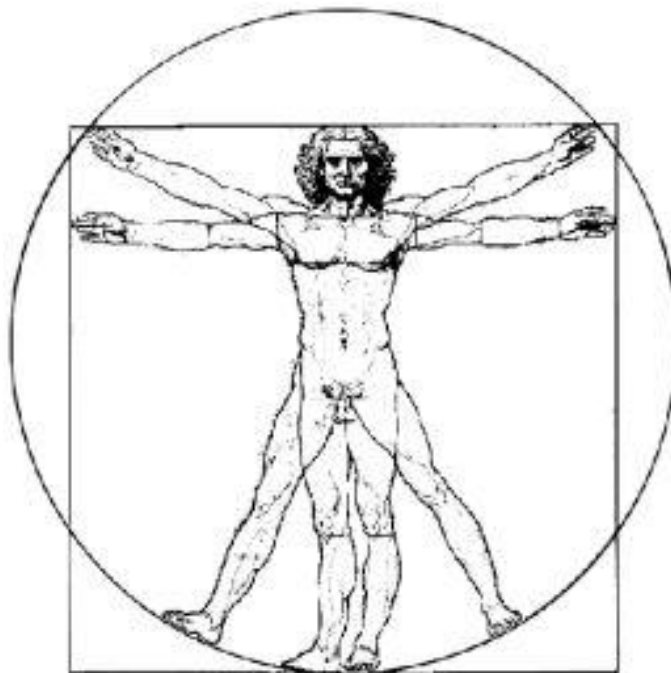
Índice

“Aparência só é tudo!”

Como esse modulo deve ser estudado

Esse modulo não é teórico!
Por isso ele é consideravelmente mais curto.

Tudo que está escrito aqui não servirá de NADA se não for exercido.

Ele aborda dicas para melhorar o seu aspecto físico, e com isso o seu destaque social.
Com um elevado destaque social, você, se tornará mais atraente, e também causará uma melhor impressão em amigos, parentes, chefes, empregados...etc.

Dicas Iniciais.[1]

Quando dizemos que alguém tem boa aparência, a primeira coisa que vem em mente, na maioria das vezes, é a imagem de uma pessoa bonita, contudo, não quer dizer exatamente que uma pessoa atraente seja bonita, beleza física são qualidades estéticas que a natureza concedeu a certos indivíduos, já a boa aparência é um pouco diferente.

Boa aparência não é ter olhos claros como o do Brad Pitt, corpo sarado igual a dos lutadores de vale tudo, boa aparência quer dizer que a pessoa se cuida, faz barbas regularmente, se veste bem, cuida da sua higiene em geral e está em grande parte das vezes, sorrindo, de bem com a vida, isso nós ajuda, e muito, em vários aspectos do cotidiano.

Entre os benefícios, primeiro poderia citar a parte da Auto Estima, quando estamos bem vestidos, nos sentimos mais felizes, nos sentimos bem com nos mesmos, nos sentimos até mais atraentes.

Todos querem ser bem recebidos nos lugares onde vão, e também , todos gostam de atrair a atenção das demais pessoas, é tudo isto será bem mais fácil se estivermos bens vestidos e bem afeiçoados.

Na hora de sair com uma garota, ela não sabe que você sabe calcular raízes quadradas de cabeça, não sabe que você entende de filosofia e ciências e nenhuma outra qualidades que pra ela talvez pudessem ser atraentes, o que irá contar na hora do encontro, na visão dela, é se esta bem apresentado ou não, se não estiver em boa aparência, com certeza já era, é assim que as coisas funcionam, mesmo que tenhamos mil e uma qualidades, sem uma boa imagem nunca chegaremos em lugar nenhum, dificilmente teremos crédito.

Aliás, isso até contribui para a melhora física e psicológica, e também fará você mais intimo do espelho, se caso não gosta de se arrumar , também ira interferir na opinião que os outros darão a seu respeito, todos irão te classificar como um fracassado e um deprimido, e pode acreditar ,muitos não irão te dar atenção mesmo que seja uma pessoa de bem, mesmo que seja feliz como realmente é, embora aja controversas : quem está feliz do jeito que é e da valor a si mesmo, não anda sujo e mal vestido.

O cheiro também é importante, procure usar boas fragrâncias ou se for alérgico, use um bom creme e desodorantes que tenha um bom cheiro. Também não se esqueça de seguir seu estilo, vista-se do modo que se sentir melhor.

Portanto trate bem do seu corpo, faça academia, mas não faça por causa de mulheres, faça para ter uma boa saúde e se sentir melhor consigo mesmo, corte o seu cabelo regularmente, faça a barba ou a deixe bem aparada, use bons perfumes e etc,

A sua aparência é seu cartão de visitas.

---

[1] Para evitar sobrecarregar o leitor com notas de rodapé, consulte a seção “*Créditos*” para consultar o autor e a fonte dos textos originais.

Os cinco passos para melhorar sua aparência.

Um dos ensinamentos mais polêmicos que eu dou é o seguinte:
As mulheres são mais visuais que os homens, elas são completamente vidradas na aparência masculina.

É um mito que elas não ligam pra beleza masculina, elas são seres instintivos e a beleza masculina é um dos fatores que mais causam fortes impressões nelas.
Uma dica que deriva do ensinamento acima é o seguinte: se eu fosse resumir em uma frase, o que um homem deve fazer para aumentar o número de parceiras e digo sem fazer muitos malabarismos de sedução e esforço mental, a dica é: "Fique Bonito".

Vamos falar dos pilares da beleza masculina:
1- Pele perfeita: Nada de manchas grotescas de espinha, acne, manchas, sardas, buracos. Sua pele deve ser totalmente limpa, sem manchas.

2- Cabelo: Cabelo é a alma do rosto da pessoa.
Ele vai ditar e muito como as pessoas te enxergam. Um corte de cabelo poderoso pode ser a diferença entre ser feio e bonito.

3- Altura: A altura é fundamental. Um homem alto e a mulher baixa, são as preferências mundiais instintivas.
Se tu és baixo, ande com sapatos e tênis que aumentem sua altura.

4- Corpo: O corpo é vital que seja forte. O corpo ideal deve ter braços grossos que despontam na camiseta, peito definido e costas largas.
Outro ponto importante são as pernas, não tenha pernas finas, elas riem de caras de pernas finas.

Nada de ser magro ou gordo. Tem que ser forte.
Um corpo forte e musculoso pode fazer ofuscar teu rosto feio.

Importante que não sejas peludo,
Pelos nas costas, na orelha, no nariz, isso detona com sua beleza.
Por favor apare essa merda.

5- Dentes: Dentes amarelos, gente gengivuda (que riem e aparece mais gengiva que dente), dentes tortos, dentes podres, mal halito.
Isso é pecado mortal.

Então para tu ficar bonito essas são as dicas.

1- Malhar duro.
O corpo masculino forte, com braços grossos e pernas grossas e peitos sarados e definidos e costas alargadas, causam **extremo impacto** nas mulheres.
Espere ver legiões de loiras daquelas tradicionais de salto, calça colada, unha vermelha pagando pau pra ti. Elas tem completa obsessão por peitos e costas e coxas, elas olham de canto de olho pra homens assim.

2- Clarear os dentes no dentista, fazer próteses e avaliação do hálito
As mulheres são muito impactadas por cheiros e costumam ser muito mais frescas e ter nojo dos homens em geral.
Um dos fatores mais relegados pelos homens são sua higiene bucal, seu hálito e seus dentes. E elas tem muito nojo da boca masculina.

Portanto dentes bem brancos daqueles de cinema causam uma impressão muito positiva nelas, diminuindo a repulsa natural e fazendo tu ganhar pontos.
Se o teu hálito for sempre bom isso também confere pontos. elas podem até mesmo dispensar um fortão de hálito nojento e escolher tu, mais fraco porém com cheiros não repulsivos na boca.

3- Dermatologista.
Se tem uma coisa que é 70% da beleza do rosto é a pele, muitos homens tem feição bonita mas a pele é repugnante e com genética ruim (acne e oleosidade, buracos) e muitos são feios mas a pele é perfeita.

Elas gostam de olhar de perto tu e tua pele lisa e bem feita. Dá uma forte aparência de boa genética, fora que a idéia de limpeza é bastante atraente pra elas.

4- Cortes de cabelo.
O cabelo pode decidir se tu és bonito ou feio, ele é uma parte vital num homem porque ele dá personalidade.
E isso pode ser a diferença entre pegar aquela loira ou ser ignorado totalmente, Quem elas preferem? Um cara de cabelo arrepiado o que dá impressão de personalidade confiante, agressiva, moderna ou o cara com cabelinho parecendo Nerd estudioso?

Entendeu as diferença de personalidade que o cabelo dá? O cabelo humano forma estereótipos da nossa personalidade, e as mulheres são as que escolhem os homens, dando sinais ou se aproximando.
E elas não se aproximam dos nerds, dos chatos, dos feios, dos sem graça, dos sem estilo. e o cabelo é simplesmente uma das bases de decisão pra isso.

5- Altura
Não preciso dizer nada, altura é um dos primeiros critérios que elas mencionam num homem.
Baixinhos, medianos e afins estão completamente desprivilegiados diante de um altão forte com cara de mal.
Dê um jeito na altura se tu és novo (natação, hormônios, alimentação) e se és velho, é apelar pra sapatos com um solado maior.

6- Roupas.
Elas adoram roupas de playboyzinhos, mas não é preciso ir tão longe.
O importante é não ser largado e também é interessante sempre use um acessório em ti que o destaque e chame atenção delas.
Óculos escuros, relógios , calças jeans, pulseiras, correntes, anéis, etc.

Higiene.

Regras

Tomar Banho diariamente
Apenas usar desodorantes ou perfumes após o banho
Lavar o cabelo cuidadosamente
Não usar roupas sujas ou mal cheirosas
Cortar e limpar frequentemente as unhas
Arejar o quarto diariamente
Evitar o uso de roupas apertadas
Colocar em dia o teu boletim de vacinas

O Suor

O cheiro do corpo pode afetar o relacionamento social, como é o caso do cheiro de suor e do mau hálito, ou de odores que se tornam um problema.
Além de fundamental para o intercâmbio social, a higiene do corpo é também importante para a saúde. Inúmeras doenças, principalmente da pele, decorrem de falta de higiene. Manter o corpo asseado, e as roupas limpas é o básico de uma higiene.

Fatores de risco para aparecimento do mal cheiro.

Atividade física intensa. As pessoas que caminham muito, ou passam muito tempo em ambientes quentes e fechados, adquirem cheiro de corpo; o suor se acumula sobre a pele e impregna as roupas, quando essas são pouco ventiladas ou muito absorventes.

Alimentação. Outro fator é a alimentação. O que a pessoa come como base de sua alimentação pode provocar cheiro do corpo.

Fungos. São causa do mau cheiro nos pés os fungos, que provocam fissuras entre os dedos ou se concentram em pequenos nódulos na base dos artelhos na micose conhecida como *pé de atleta*. É, no entanto, um cheiro diferente do cheiro produzido por bactérias a partir do suor. É inútil tentar resolver o problema com qualquer tipo de talco. É necessário um bom fungicida, que um médico ou um farmacêutico experiente poderá indicar.

Vestuário. As roupas retêm o calor do corpo e por isso favorecem o suor e a consequente produção dos resíduos bacteriológicos que geram o mau cheiro.
Mas o odor pode inclusive provir da própria roupa, e não do suor. Alguns tecidos sintéticos usados em camisas ficam mau cheirosos quando aquecidos pelo calor do corpo. Também a roupa que é lavada mas não perde todo o sabão, ou que demora a secar, principalmente na época de chuva, adquire odor desagradável.

Soluções.
O banho diário utilizando-se uma escova para escovar as axilas com espuma de sabão e a aplicação de um desodorante comum ao local, após o banho, é talvez a melhor solução para se evitar o mau cheiro axilar. Se não houve cuidados prévios, e já está formado um revestimento amarelado em cada pelo, então é necessária a remoção dos pelos com um

aparelho de barbear. Os pelos que nascerão depois se manterão limpos se forem tomados os cuidados acima indicados.

É necessário distinguir entre desodorante e antitranspirante. O primeiro cobre ou absorve os odores sem limitar a transpiração. O segundo inibe ou restringe a transpiração por reduzir as dimensões dos poros ou por obstruir e retardar sua secreção. O talco também absorve a umidade e o odor, porém com menor resultado. Existe também a solução cirúrgica, que consiste na eliminação de parte das glândulas sudoríparas.

Mãos

Mãos e unhas. O aperto de mão quando esta está suada, suja e pegajosa e as unhas dos dedos estão crescidas e abrigam sujeira, causa repulsa. Basta aprender a usar um cortador de unhas e a mantê-lo em sua caixinha ou gaveta pessoal, em casa.

Podem utilizar esse mesmo instrumento, simples e barato, em lugar de tentar cortar as unhas com tesouras grandes ou ponta de faca ou canivete. Ter um cortador de unhas em casa é conveniente mesmo para os que preferem pagar o serviço nas barbearias que oferecem manicuras para limpeza, corte, polimento e verniz.

Mau Hálito

Mau hálito. São apontadas causas variadas para o mau hálito. É atribuído a refluxos do estômago que alcançam a garganta, à inflamação das gengivas, à simples presença de alimentos envelhecidos retidos entre os dentes, à cárie dentária e também as amígdalas que, mesmo que estejam sadias, em alguns casos têm uma estrutura que facilita a retenção de resíduos (pequenos carocinhos branco-amarelados) e neste caso o único modo de eliminar o mau hálito definitivamente é com a extirpação desses pequenos órgãos.

Na hora de escovar os dentes deixe os interstícios limpos (comprimindo a escova e fazendo penetrar seus fios nos espaços entre os dentes, ou usando fio-dental) e as gengivas (na parte superior e mais alta, ou na parte inferior e mais baixa) bem massageadas.

Manchas na pele

A pele é o maior órgão do corpo humano, em extensão e volume, e por estar em constante contato com o meio externo, está sujeita a vários tipos de agressões.
As manchas são alterações na coloração da pele que podem aparecer em qualquer idade e apresentar diferentes tonalidades. Representam um problema na vida de homens e mulheres, podendo ser fonte de grande angústia e sofrimento dependendo de sua localização e características.

Introdução

As causas são variadas, como: alterações na produção de melanina (pigmento da pele), infecções (micoses, vírus), distúrbios hormonais (cloasmas), alterações vasculares, tumores, exposição ao sol e marcas de acne. Muitas vezes elas se acompanham de outros sinais e sintomas, o que pode ajudar na definição de sua causa.

Seja qual for o tipo de mancha é importante consultar um médico assim que ela for notada, especialmente quando ocorrer qualquer mudança em suas características ou aparecimento de sintomas associados que até então não existiam. Lembre-se que o diagnóstico precoce é essencial para o tratamento de vários tipos de doenças.

Espinhas

A forma mais comum de manifestação das espinhas é pela produção em excesso das glândulas sebáceas, ocasionada pela ação dos hormônios andrógenos e testosterona.

Existem casos de produção de queratina ou sebo em excesso no folículo piloso, causando obstrução do orifício folicular.
Além disso, a acne pode ser causada por predisposição genética, cujas manifestações dependem da presença dos hormônios sexuais.

Prevenção das Espinhas

Limpeza

Para prevenir o aparecimento das espinhas, é fundamental controlar a oleosidade da pele**.** a forma mais simples e eficiente de controle da oleosidade é através da higienização adequada.
Atualmente, estão disponíveis muitos tipos de sabonetes, loções higienizantes e adstringentes para tratar adequadamente a pele com espinhas.

Esfoliação

A esfoliação da pele é bastante importante para desobstruir os poros entupidos. Os esfoliantes contêm ácido salicílico e glicólico, que encorajam a descamação da camada superior da pele. Isso previne o acúmulo de células mortas de pele que, juntamente com os óleos naturais da pele, contribuem para obstruir os poros.

Sardas
As sardas são causadas por aumento de pigmento da pele em determinados locais, apresentando uma tendência familiar, principalmente em indivíduos de pele clara e de cabelos ruivos. Elas localizam-se em áreas expostas ao sol, acentuando-se durante o verão e regredindo, podendo até desaparecer, no inverno. Caracterizam-se por manchas arredondadas e de coloração marrom ou acastanhada.
O tratamento consiste basicamente em se evitar a exposição ao sol, conseguindo-se o clareamento das manchas. Entretanto, algumas terapias podem acelerar esse processo, como o uso de protetor solar, o uso de substâncias despigmentantes associadas a ácidos e a técnica de peeling.

Micoses
As micoses ou tineas são infecções da pele causadas por fungos. A doença ocorre quando esses microorganismos encontram condições favoráveis ao seu crescimento: calor, umidade, baixa imunidade. Existem vários tipos, sendo os mais comuns:
• Tinea do corpo: são lesões arredondadas, com bordas avermelhadas, acompanhadas de coceira intensa.
• Tinea da cabeça: ocorre mais em crianças, como lesões arredondadas no couro cabeludo, com falhas no cabelo, sendo muito contagiosa.
• Tinea interdigital (frieira): caracteriza-se por descamação, fissura e coceira entre os dedos do pé. Seu aparecimento é favorecido pelo uso constante de sapatos fechados.
• Pitiríase versicolor: manchas claras, arredondadas e com descamação fina, ocorrendo principalmente em regiões de grande oleosidade como o tronco, a face, o pescoço e o couro cabeludo.
O tratamento deve ser indicado por um dermatologista e depende do tipo de micose. Os medicamentos usados podem ser na forma de cremes, loções, talcos ou comprimidos. Importante ressaltar que o tratamento é sempre prolongado, não devendo ser interrompido assim que a lesão desaparecer.

A prevenção é importante, devendo ser observados os seguintes pontos:
• lavar e secar bem as regiões de dobras da pele, como axilas, virilha e entre os dedos;
• evitar o uso de roupas molhadas;
• não usar objetos pessoais e roupas íntimas de outras pessoas;
• não andar descalço em pisos constantemente úmidos;
• usar material de manicure próprio ou esterilizado;
• evitar uso de sapatos fechados por longos períodos;
• evitar roupas justas e quentes, especialmente de tecidos sintéticos.

Dicas gerais para cuidados com a pele.
• Usar sempre protetor solar, fator igual ou superior a 15, reaplicando-o periodicamente a cada 30 minutos ou após mergulho ou transpiração excessiva.
• Uso de chapéus, bonés, viseiras.
• Evite exposição ao sol no período entre 10 e 16 horas.

Cabelos

O cabelo, independentemente do estilo, deve estar sempre limpo e bem cortado, e a barba feita. Barba e cabelos crescidos e sujos geram, além de mau cheiro, coceiras devidas à foliculite e a parasitas do couro cabeludo. Após um dia de suor e poeira, tomar um bom banho lavando bem a cabeça é indispensável.

O corte e o penteado dos cabelos são itens que interessam em razão do que a boa aparência pode significar para a auto-estima do indivíduo. O estilo do penteado diz o que uma pessoa pensa de si mesma, e influi na consideração e simpatia que receberá em qualquer ambiente em que esteja. Expressará também sua consideração pelos outros apresentando-se com um penteado elegante e bem penteada no trato social diário.

O corte dos cabelos serve ao indivíduo para sentir-se seguro e aceito, ou para dizer a que veio e o que pretende.

Além do que os diferentes cortes e penteados podem dizer, há também a considerar a influência propriamente estética que tem sua combinação com os traços do rosto e com a vestimenta.

Assim como a roupa pode salientar partes do corpo ou dissimular traços desarmônicos, o penteado pode fazer o mesmo em relação ao rosto. Por isso, um penteado que cai bem para uma pessoa, pode parecer feio em outra com traços fisionômicos diferentes. A forma do rosto é mais importante para saber que tipo de corte e penteado usar que a cor e a textura do cabelo.

Um estilo de corte poderá afundar o rosto e fazer você parecer doente, outro poderá fazer o rosto mais cheio, e outros ainda poderão simplesmente não parecerem adequados por alguma razão que não se consegue dizer exatamente qual é.

É intuitiva a escolha do penteado que cria um senso de proporção, equilíbrio e harmonia entre o estilo e o rosto do indivíduo.

1.*O rosto oval* é considerado a forma ideal pelos cabeleireiros, porque aceita uma variedade de penteados que lhe caem todos bem. O comprimento do rosto oval é 1 ½ vez sua largura, com a testa um pouco mais ampla do que a mandíbula.

2. *Rostos redondos* são caracterizados por um queixo redondo. Porque lhes falta o comprimento do rosto oval, o objetivo de um penteado deve ser o de criar a ilusão de comprimento na face. Isto é conseguido através da criação de altura no topo da cabeça, e corte plano vertical com o mínimo de cabelos nas laterais e em torno das orelhas.

3. *Rosto Retangular* ostenta queixo e topo retos, e são longos e estreitos. O objetivo de um corte de cabelo deve ser o de criar largura nas laterais para disfarçar a estreiteza. A franja também pode encurtar o rosto, e mais cabelo nas laterais vai ajudar a disfarçar sua verticalidade.

4. R*osto em forma de pêra*. Tem pouco comprimento horizontal na linha das sobrancelhas, o que dá uma fronte estreita, e é mais amplo na linha da mandíbula, com um queixo largo e redondo. O objetivo de um corte de cabelo deve ser o de dar a ilusão de um rosto oval, criando a largura na testa e nas têmporas.

5. *Rosto em forma de Coração*. É a forma inversa do rosto pêra. É mais amplo na linha das sobrancelhas com testa larga e estreito ao nível das mandíbulas, e um queixo pequeno e delicado. O objetivo do corte é o mesmo do pêra, de criar uma forma oval, criando largura a linha da mandíbula.

6. *Rosto em forma sextavada.* É mais amplo na altura das bochechas e estreito tanto na testa quanto no queixo. Aumentando os cabelos nos lados da testa estreita pode ser criada a ilusão de um rosto oval.

7. *Rosto quadrado* tem mandíbulas quadradas, na mesma linha do queixo, e o perfil do cabelo na testa também é reto. É um rosto curto. O penteado deve procurar criar altura para alongar o rosto. Madeixas de cabelo nas laterais suavizam a largura das mandíbulas e disfarça sua quadratura.

Voz fina.

“Essa condição, que afeta muitos homens, o pode ser revertida com exercícios orientados por um especialista”

A origem do tom agudo está na adolescência. “Nessa fase, a voz do menino fica mais grave porque as cordas vocais, estimuladas pela testosterona, se alongam”.
Até que o padrão sonoro, por assim dizer, se estabilize, o garoto passa por um período de desafino a chamada muda vocal.

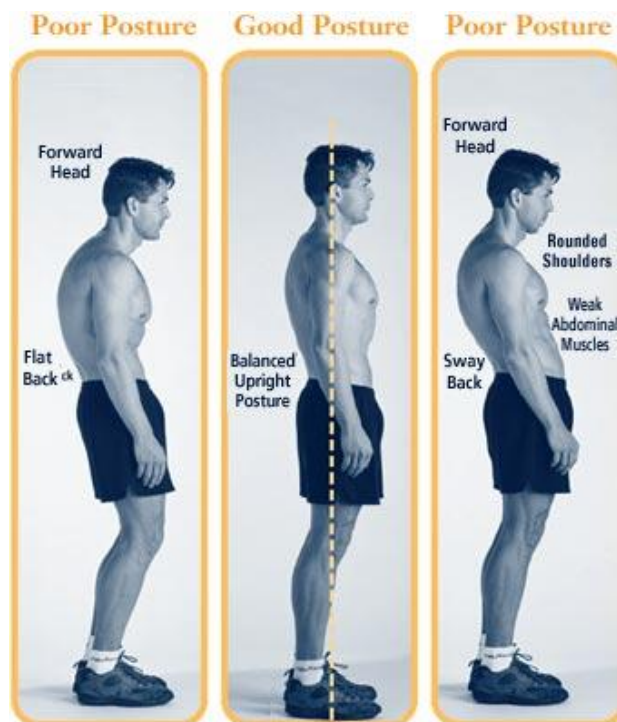
No entanto, parte da molecada sofre com a repercussão da nova entonação que está surgindo, são brincadeiras da família, dos conhecidos... E, para evitar que o tom mais grave prevaleça, costuma reter a emissão do som, produzindo uma espécie de falsete.
“A questão é que, com o tempo, ele se acomoda a esse tipo de voz”,
Resultado: voz fina permanece mesmo depois do fim da adolescência, perdurando por toda a vida.

“Existem exercícios específicos que trabalham as pregas vocais”.
Após algumas sessões, quem convive com o paciente notará a mudança no seu cartão de visitas sonoro. Nem sempre, porém, a voz é fina por esse motivo. Desordens hormonais que, vale lembrar, repercutem em todo o corpo e pregas vocais naturalmente menores contribuem para que o som seja mais agudo. Nesses casos, equilibrar os níveis de hormônio e realizar exercícios fonoaudiólogos focados na caixa de ressonância (boca, língua, lábios), respectivamente, são as estratégias certeiras.

Há quem também necessite de cirurgia, como portadores de sulcos vocais, alterações nas cordas carregadas desde a infância.

A maioria dos casos, no entanto, não requer o bisturi. Só que, além do tratamento fonoaudiólogo.

Para problemas de fala, recomendo a visita a um especialista.

Como ter uma melhor linguagem corporal

Segundo cientistas, 70% da comunicação vem da linguagem corporal.
Não só isso: a tua postura, o teu corpo influenciam teu estado mental.
Por exemplo, sorria por alguns segundos forçadamente que vais se sentir melhor, fique ereto e se sentirá mais poderoso e valente...

Com posturas e linguagens corporais diferentes, tu vai começar a influenciar a tua mente e tua vida começará a melhorar.

Andar
Levante e incline um pouco teu queixo, Homens com queixo inclinado pra cima (levemente), meio que olhando para cima e vendo os outros pra baixo, são mais atraentes e poderosos.
O teu modo de andar deve exprimir tua masculinidade. Não ande com medo. Passos firmes. Homens que andam com pressa, exprimem que são ocupados. Homens que andam calmamente, passos largos, sempre a frente dos outros, nunca seguindo, são líderes.

Ombros
Os ombros são simplesmente vitais. nunca ande com eles arqueados que todo teu mental e espírito passam a ter menos garra e raça e passa uma péssima imagem aos outros, de fraco, de submisso.

Modos de se expressar
Quando quiser forçar um argumento ou dar emoção as tuas histórias, no momento certo da palavra chave, bata uma palma ou bata na mesa, ou bata com um soco as duas mãos, ou estale os dedos. Isso cria uma situação de que a pessoa grava aquele momento e tua história causando forte impressão.

Nas mulheres é útil pra elas se lembrarem de ti e ficarem mais emocionadas com o pico da história/conversa.

Quando quiser forçar um argumento, ou estiver discutindo, ou quiser mostrar liderança sobre os outros, use os dedos em riste (o dedo indicador meio que dando esporro) nos outros. Isso é um sinal de extrema liderança e as pessoas tendem a aceitar mais as coisas vindas de ti.

Braços cruzados e pernas cruzadas são modos de forçar o interlocutor a se render a ti e falar mais e isso significa que ele está te dando poder. Além de serem másculos por ser uma posição de poder.

Sempre que se sentar num sofá ou cadeira, fique confortável, meio que bonachão deitando-se um pouco, pode cruzar ou não as pernas, e sempre deixa as pernas bem abertas e os braços podem ficar abertos (apenas um deles).
Pernas abertas e braços abertas numa posição relaxada, são sinais de poder. Pernas fechadas denotam timidez e medo, abertas denotam territorialidade e confiança.

Não seja um cara sem expressão. Use as mãos, gesticule.

Falar
Quando fores falar, não fale muito rápido, quem fala muito rápido denota que tem medo de não ser ouvido e perder a vez, então falam as idéias muito rápido.
Fale mais pausadamente, sem medo de ser interrompido, assim tu é mais ouvido e denota confiança.

Para ser sarcástico, o uso de entonação de voz é vital. Risadinhas, tons de sarcasmos como "hmmmm, éééé, ohhhh" são importantes. Se você não consegue usar diferentes entonações, é preferível que evite o sarcasmo.

Há outras dicas, mas tudo o que falei é científico e comprovado. Lembrando que postura corporal é o básico.
Não é só usando essas dicas que tu vai deixar de ser invisível ás mulheres, mas postura é o mínimo que um homem deve ter.

Para os que querem mudar a postura por questão mental, não tenha dúvidas que irás se sentir muito mais confiante usando essas técnicas e isso influencia positivamente a visão que tens de si e isso é impagável.

Músculos fazem a diferença?

A mulher sente atração sim por caras musculosos e definidos, mas ela analisa vários fatores se vai ter um relacionamento sério com ele ou não.

90% da atração é inconsciente e é tudo visando a prole. O objetivo da mulher é ter um filho, mas isso é inconsciente muitas vezes. É igual quando a gente vê uma mulher gostosa na rua ou em uma revista.

Olhamos pra mulher é achamos gostosa quando a mulher é simétrica e proporcional (significando saúde, bons hormônios, fértil, etc) possui seios grandes (amamentação de nossos filhos), bunda grande e dura (quadril largo é mais fácil um filho sair sem correr riscos), coxas grossas (defesa contra rivais e predadores), rosto bonito (filhos bonitos). Ou seja escolhemos a mulher baseado em sua genética, o qual será a base para nosso futuro filho. Isso é inconsciente ninguém pensa nisso, mas é o que ocorre dentro do nosso inconsciente.

Com a mulher ocorre algo parecido só que ela analisa outros fatores além da genética.

Um cara depilado e cheiroso passa a imagem de um cara limpo e higiênico. Imagina um cara no tempo das cavernas todo peludo e cheio de bichos, piolhos, etc. Quanto mais peludo mais bichos, então se aparece-se um cara menos peludo ela iria gostar mais. E hoje um cara raspado é sinônimo de limpeza no inconsciente delas.

Um cara musculoso e forte é sinônimo de força e proteção pra prole. Porém um cara muito ogro pode ser um risco pra ela ou pro filho. Por isso elas gostam dos cafas por serem alegres, menos estressados, de bem com a vida, etc. Passam a impressão de serem menos perigosos.

Um cara definindo passa a imagem de um cara atlético, rápido, com muita energia, enquanto um gordo ou magrelo demais passa a imagem de sedentarismo, preguiça, pouca energia, que só fica na frente do PC, etc.

Elas sentem atração por esses caras pq está no inconsciente delas escolherem os caras com a melhor genética e capacidade de proteção e cuidado da prole. Porém quando vão ficando mais velhas elas lutam de forma consciente contra essa atração e começam a analisar outros detalhes, aí que entram os caras com grana, milionários, empresários, etc.

Elas estão pensando no futuro da prole também, pois os caras travadinhos, bombadinho e depilados não tem nada haver com os guerreiros de antigamente, esses caras não iram proteger a prole, pois estão em um mar de fêmeas, baladas e curtição.

O sonho delas é encontrar um cara que mistura características genéticas alfas (corpo trabalhado, beleza autoconfiança e liderança) com características de provedor (dinheiro, estabilidade, paciência, etc). Como é quase impossível ter os dois no mesmo homem elas escolhem conforme o objetivo dela, fase de vida, idade, personalidade, etc.

Especial - Como sair melhor nas fotos

Por mais que você se esforce, acaba sempre aparecendo torto e fazendo careta nas fotos do churrasco da turma ou do fim de ano em família?

Algumas pessoas são naturalmente fotogênicas, enquanto outras acabam sempre virando uma atração à parte nos álbuns da família e dos amigos, por sempre aparecer – sem querer – fazendo careta, despenteado, ou todo torto.

Se você está neste último grupo, o roteiro abaixo tem 5 dicas que você pode seguir para conseguir aparecer melhor nas fotos casuais de agora em diante.

1 – Arrume-se e dê uma olhada no espelho!

Se você sabe que vão tirar fotos, lembre-se disso na hora de se vestir. Além de escolher uma roupa bonita, evite as que saem mal em fotos (como listas horizontais, listas finas em geral, quadriculados, padronagens berrantes, excesso de brilho, etc.).

Opte por cores neutras e que combinem naturalmente com sua pele, cabelo e acessórios. Na hora em que as fotos forem começar, dê uma rápida olhada no espelho: corrija os cabelos despenteados, verifique se não tem nada nos seus dentes, limpe bem os óculos, e evite assim os problemas mais embaraçosos que você já viu em tantas fotos ao longo da vida!

2 – Cuidado com o brilho próprio

Quando falamos da personalidade, ter brilho próprio sempre é bom. Mas na hora de fotografar, o brilho da sua face só atrapalha. Se sua pele for muito oleosa ou se você estiver suado, recorra a uma toalha de papel ou mesmo a uma toalha levemente umedecida. Ou ao pano limpo que estiver à mão, em último caso.

3 – Postura de vencedor

Se você aparece naturalmente relaxado e bem posicionado nas fotos, continue usando a posição que já adota naturalmente. Mas se você é uma daquelas pessoas que sempre parece rígida demais, torta ou jogada nas fotos, existem duas posturas fáceis de adotar em fotos tiradas em pé. A primeira delas é ficar de frente para a câmera, colocar um dos pés à frente do outro (com o peso concentrado em um deles), braços naturalmente caídos ao longo do corpo, ombros naturalmente relaxados, e inclinar-se um pouco(pouco!) para trás, você vai se sentir estranho, mas fica legal na imagem.
A outra é posicionar o corpo em um leve ângulo em relação à câmera (não exagere – 60 graus já é demais), e aí virar a cintura e o pescoço para encarar o alto da testa do fotógrafo (ou a lente, se você preferir sair igual a todo mundo) exibindo 3/4 do rosto, sem mover os pés.
Pratique ambas com uma câmera digital, e nunca mais pareça o Tropeço (da família Addams, lembra?) nas fotos.

4 – Encarando a lente da verdade – sem sorriso amarelo

Nada de pescoço de ganso nem de cara torta! Na postura em ângulo (ver item acima), aproveite para esticar o pescoço e depois inclinar a cabeça de volta para baixo apenas parcialmente. Isso ajuda a evitar que você pareça ter queixo duplo (especialmente se a câmera estiver pouco acima da altura dos seus olhos), e corrige o achatamento da face. Aproveite e escolha qual o seu melhor ângulo, eventualmente escondendo algum aspecto que você prefira não mostrar em destaque! Se desejar isso muito arduamente, você pode praticar ângulos diversos sozinho com uma câmera digital (coloque-a na altura certa!), até aprender quais ângulos prefere usar em público.

Pescoço esticado, rosto ligeiramente inclinado, e nada de queixo duplo

Evite expressões congeladas e sorrisos forçados – eles pioram qualquer foto casual, e não mostram quem você realmente é. A meta é sorrir com os olhos e a face inteira, e não apenas com os lábios. Pense em alguma coisa engraçada ou alegre, e se fotos deixam você nervoso, tente não se concentrar nelas. Se a foto for posada e não for em grupo (e assim você tiver certeza de que o fotógrafo está prestando atenção em você e não vai tirar a foto com seus olhos fechados), feche os olhos e inspire. Após alguns segundos, expire, abra os olhos e sorria. Assim o sorriso não parece um modelo prét-a-porter comprado em liquidação, nem aquelas máscaras de gesso em forma de sorriso deformado! Uma dica extra, se você não gosta da forma como seu sorriso aparece nas fotos porque parece mostrar um pedação das gengivas ou excesso de dentes, é praticar para sorrir só parcialmente, sem deformar a expressão.

5 – Locação, horário e equipamento

Tudo isso depende bem mais do fotógrafo do que de você, se as fotos forem casuais. Mas se você puder influenciar, escolha sempre o amanhecer e o pôr-do-sol para as fotos ao ar livre. Se precisar ser fotografado ao ar livre no meio do dia, faça-o à sombra, a não ser que o fotógrafo saiba muito bem o que está fazendo! Escolha sempre um fundo regular (padrões confusos ou muito detalhados costumam atrapalhar bastante) ou neutro, e evite o flash, a não ser que esteja sendo controlado por alguém que domine o equipamento.

Relaxe!

Como tudo que é humano, essas dicas podem variar, e alguns profissionais podem sugerir fazer exatamente o oposto. A chave é experimentar, praticar, e – na hora da verdade – relaxar. As melhores fotos casuais mostram quem você é, e não uma pose ou postura forçada.

Créditos

Aviso: Alguns nomes abaixo são Pseudónimos.

Edição, seleção dos textos e adaptação
Ulysses, Administrador do fórum Homens Honrados.

Autores originais dos textos adaptados.

Boa Aparência Também é Importante - Will R.S (Batman)
http://willrs.homenshonrados.com/2011/07/boa-aparencia-tambem-e-importante.html

Como ter uma linguagem corporal máscula
Os 5 passos para um homem ficar bonito
Búfalo, Fonte indisponível.

Higiene, Cabelo, mãos, mal alito
Cobra, Rubem Q. - *Higiene pessoal*
http://www.cobra.pages.nom.br

Manchas na pele
http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4737&ReturnCatID=1572
Espinhas.
http://saude.abril.com.br/edicoes/0316/medicina/conteudo_513191.shtml

Musculos e atração
Sheik Ghalib
http://www.homenshonrados.com/forum/viewtopic.php?f=2&t=4500&start=20#p107093